

Kraftvoll älter werden

7. November 2024, 14.30 bis 16.30 Uhr

Reberhaus, Lindenstrasse 4, 3043 Uetligen

Bewegung verbessert die Lebensqualität und hilft mit, mobil und selbständig zu bleiben. Erfahren Sie auf bewegte Art was Bewegung bewirkt, und was dabei zu beachten ist. Nach dem Vortrag wird ein Zvieri offeriert.

Anmeldung bis 24. Okt. 2024: Pro Senectute Kt. Bern, Tel. 031 359 03 00, bildungundsport@be.prosenectute.ch (Kursnr. 15200.24.B401)

Referentin: Anna Hirsbrunner, Koordinatorin Zwäg ins Alter, Pro Senectute Kanton Bern

Bewegung: Sabina Geissbühler-Strupler, eidgenössisch diplomierte Turn-/Sportlehrerin

Unterstützt durch:



PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Informationsstelle rund ums Alter



Regionale
Fachstelle Alter

Wohlen, Kirchlindach, Bremgarten, Meikirch

Möchten Sie sich über Angebote informieren?
Benötigen Sie Unterstützung im Alltag?
Oder haben Sie sonst Fragen?

Dann besuchen Sie die regionale Informationsplattform:

www.regionale-fachstelle-alter.ch

Oder melden Sie sich direkt bei:

Regionale Fachstelle Alter

Wohlen, Kirchlindach, Bremgarten und Meikirch

Sophie Weber, Fachstellenleiterin

Tel. direkt: 079 151 69 26

info@regionale-fachstelle-alter.ch

Hauptstrasse 26, 3033 Wohlen b. Bern

Veranstaltungsreihe 2024



Regionale
Fachstelle Alter

Gesundheit im Alter



Kostenlose
Informations-
veranstaltungen
in Ihrer Region

Eine Veranstaltungsreihe rund um die Themen **Bewegung, Gesundheit, Patientenverfügung, Ernährung, Demenz und Schlaf**. Möchten Sie mehr dazu erfahren? Wir freuen uns über Ihren Besuch an einer der sechs Informationsveranstaltungen.

Eine Veranstaltungsreihe von:



Regionale
Fachstelle Alter



Patientenverfügung – bestimmen bis zum Schluss?

13. März 2024, 14.30 bis 16.30 Uhr

Tertianum Bergsicht, Nüchternweg 7, 3032 Kirchlindach

Die Erfahrung zeigt, dass die Auseinandersetzung mit den Vorsorgedokumenten offene Fragen aufwirft und Unsicherheiten auslöst. Dadurch wird die Thematik oft auf die «lange Bank» geschoben. An diesem Nachmittag erhalten Sie hilfreiche Informationen zur Patientenverfügung. Nach dem Vortrag offeriert Ihnen das Tertianum Bergsicht gerne ein Zvieri.

Anmeldung bis 7. März 2024: Tertianum Bergsicht, Tel. 031 828 11 11 oder bergsicht@tertianum.ch

Referentin: Anna Hirsbrunner, Koordinatorin Zwäg ins Alter, Pro Senectute Kanton Bern

Unterstützt durch: **TERTIANUM**  Seniorenverein Kirchlindach

Fit und zwäg dank ausgewogener Ernährung

7. Mai 2024, 14.30 bis 16.30 Uhr

Reberhaus, Lindenstrasse 4, 3043 Uettligen

Das gesunde Mass und die richtige Ernährung und Bewegung tragen massgeblich dazu bei, sich im Alter wohlfühlen. Der Vortrag thematisiert das Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung und welche Lebensmittel eine Hauptrolle spielen. Nach dem Vortrag wird ein Zvieri offeriert.

Anmeldung bis 28. April 2024: Regionale Fachstelle Alter, Hauptstr. 26, 3033 Wohlen, info@regionale-fachstelle-alter.ch, Tel. 079 151 69 26

Referent: Daniel Messerli, BSc Ernährungsberater SVDE, Projektleitung Fourchette verte im Kanton Bern

Unterstützt durch:   Fourchette verte

Demenz verstehen

26. Juni 2024, 14.30 bis 16.00 Uhr

Gemeindezentrum, Johanniterstrasse 24, 3047 Bremgarten

Was ist eine Demenz, was ist Alzheimer? Können wir einer Demenz vorbeugen und wenn ja, wie? Und wie können wir bei einer Demenzerkrankung

noch miteinander kommunizieren? Diese und weitere Fragen werden an diesem Nachmittag beantwortet. Nach dem Vortrag wird ein Zvieri offeriert.

Anmeldung bis 16. Juni 2024: Beratungsstelle Alter Bremgarten, Tel. 031 306 64 76, dominique.holzer@3047.ch

Referentin: Natalie Hamela, Fachberaterin Alzheimer Bern 

Was verstehen wir unter Gesundheit?


22. August 2024, 14.30 bis 16.30 Uhr

Kipferhaus, Dorfstrasse 9, 3032 Hinterkappelen

Nicht nur im Alter, aber besonders dann, ist Gesundheit eines der wichtigsten Elemente im Leben eines jeden Menschen. Aber was ist Gesundheit? Verstehen wir alle das Gleiche unter diesem Begriff? Was sind die wichtigsten Elemente, und was können wir beitragen um uns gesund zu fühlen und zu sein. Nach dem Vortrag wird ein Zvieri offeriert.

Anmeldung bis 15. August 2024: Dr. med. Roland Segginger, Eyweg 22, 3032 Hinterkappelen, dr.rose@bluewin.ch

Referent: Dr. med. Roland Segginger, langjähriger Hausarzt in Hinterkappelen

Organisiert durch:  Seniorenverein Wohlen

Gut schlafen, auch im Alter

17. Oktober 2024, 14.30 bis 16.30 Uhr

Schulanlage Gassacker, Grächwilstrasse 14, 3045 Meikirch

Der Schlaf verändert sich im Verlauf des Lebens. Erfahren Sie die wichtigsten Grundlagen über den Schlaf, wie Sie Ihren Schlaf verbessern und Schlafstörungen vorbeugen können. Nach dem Vortrag wird ein Zvieri offeriert.

Anmeldung bis 6. Oktober 2024: Regionale Fachstelle Alter, Hauptstr. 26, 3033 Wohlen, info@regionale-fachstelle-alter.ch, Tel. 079 151 69 26

Referentin: Vera Knoblauch Dr. phil., Neurobiologin, zertifizierte Somnologin

Unterstützt durch:  

